

# Innehalten am Karfreitag

30. März von 14 bis 18 Uhr in Yoga & Bewegung / Heidelberg



**Im Kreuzungspunkt von Vergangenheit und Zukunft  
– im Hier und Jetzt – achtsam im gegenwärtigen Augenblick sein.**

Dieser Karfreitagnachmittag lädt ein, mit verschiedenen Yogaimpulsen wie Körperhaltungen und Bewegungen, mit Atemübungen und Meditationen sich Zeit und Muse zu schenken, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Aus einem Raum der Stille in uns verweilen wir zentriert in Präsenz und Achtsamkeit. Es entsteht ein besonderer Moment der inneren Kraft und Klarheit, eine Quelle der Gelassenheit.

Mit Anita Burkhart – Röser, Yogalehrerin (Yogaweg)  
Kursgebühr 50 € , Anmeldung und Info: [a.burkhart-roeser@web.de](mailto:a.burkhart-roeser@web.de)  
Ort: Studio Yoga und Bewegung, Burgstraße 61, 69121 Heidelberg  
Eine Veranstaltung von [www.yoga-philosophie-ayurveda.de](http://www.yoga-philosophie-ayurveda.de)